寶顏堂訂正脉望

寶顏堂訂正脉望卷之四

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著
華亭陳繼儒仲醇
繡水沈士龍汝納　校

或問明心見性荅曰心性本體也本體之寂而能照爲明心心是鏡之光處本體之照而自寂爲見性性是鏡之光處與前楞嚴註義同

身有生滅而見無生滅其說在波斯匿之過河

也聲有生滅而聞無生滅其說在羅睺羅之擊鍾也

胡來胡見漢來漢現不來不現而鏡之體常明也大扣大鳴小扣小鳴不扣不鳴而鐘之聲常存也鐘響聞鐘杵響聞杵不響不聞而耳之性常在也其說在保唐無住與杜公鴻漸鵲鳴問答也

或問格物致知曰一部楞嚴經盡之矣姑舉一

二語如澄濁水貯於淨器靜深不動沙土自沉清水現前名爲初伏客塵煩惱去泥純水名爲永斷根本無明非格物乎見聞覺知不能分隔成一清淨圓融寶覺非知致乎儒曰物格知致釋曰轉識爲智

易曰復則無妄矣故受之以無妄楞嚴經云妙性圓明離諸名相本來無有世界衆生因妄有生因生有滅滅妄名眞盡妄情復性性乃眞源

自然無妄矣

眞人至理留在邇言如云將息蓋呼吹出入由吾掌握謂之將人能將其息而不散亂則命根固矣又云出出心蓋浮游雜念不繫肉團謂之出心能出其心而不藏種則意根淨矣二根得理何道不成

赤子頂門未合能通宿命純一無念頂門既合神附肉團心中念想無窮久而衰矣修行工用

原缺

之徒十有三世人三分爲率有一分全趨于生死之徒十有三有一分全趨于死民之生動之死地亦十有三本欲趨生乃動錄入于死所夫何故單承民之生何以其生生之厚厚生者返所以傷生爲其入而不能出也蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲兵兕無所投其角虎無所措其爪兵無所容其刃夫何故以其無死地志生者乃可以超生爲其出而不入也故曰養神爲上養形次之又云證得法身何患色身不妙善攝生者[illegible]十有一也人有召命之命楞嚴經所謂汝體先因父母想

生是也有受命之命楞嚴經所謂若汝無想則
不能來想中傳命是也陰信冥通總爲妄想惟
圓覺大智朗然獨存無相有覺諸類不召不着
四大六根所謂威音以前自己法身
心印經默朝上帝註云自己三清何勞上望自
已老君何須別覓知而鍊之是謂聖人李畋患
瘵見張乖崖公公曰病中得移心法否但秉此
心如對君父久之自愈移心之語奇哉人能專

心致志常觀正念如捕鼠之貓如拒狗之龜矣之自然五蘊皆空一眞獨露矣常觀正念四字是離心妄念乃眞實工夫

東坡詩此生有味在三餘董遇云冬者歲之餘夜者日之餘陰雨時之餘皆爲閒暇無事之時可以進學寗越問其友何爲而可以免耕稼之苦曰莫如學學三十年則可以免越請用十五年人休吾不休人臥吾不臥學十五歲而周威

公師之觀黿越二子之言其學勤苦如此吾人修行可不日夜思所以法之也哉

夏止軒曰君子有三惜此生不學一可惜此日閒過二可惜此身一敗三可惜夫君子所以貴者在于知學而已易曰君子終日乾乾夕惕若孔子曰吾嘗終日不食終夜不寢皆欲人之勤於學也觀于止軒三可惜之言可不深省之哉

修身之事不外四字絕慾除想而已絕慾則有

鉛汞藥材除想則有眞土和合故詩云畫蛇添足漫修身始覺從前錯用心慾絕想除無別事虛心實腹義俱深

鋤畊堂志云趙子固向伯升錢塘二隹士其先中原人㾾康南渡各有中原田產契書一兩籠日夜望恢復憑之以復故業至今七十年藏契待時竟成無用金銀珠玉既不可保置產有契可保矣而亦無用以是知佛說萬法皆空之理爲

長也

秋聲賦云奈何思其力之所不及憂其智之所不能宜其渥然丹者爲槁木黟然黑者爲星星此士大夫之通患也予嘗有多思多憂之患方壯遽老方老遽衰坐此故耶

黃魯直作食時五觀其言深切矣予嘗入寺見僧持戒者每食先淡飯三口第一知飯之正味言其無五味之雜也第二思飲食之從來第三

思農夫之艱苦此則五觀中已備其義

孟子養氣章而勿正心古說既不通伊川以而勿正為一句心勿忘作一句亦不通愚意正心二字元是忘字傳寫失眞以一字分為二字耳恭養浩然之氣必當有事而勿忘既勿忘又當勿助長可也疊下勿忘乃文法也

有無得失循環之理自無生有有復歸無方其有時無理已具有而復無乃還其初是以識者

深悟此理於得之之時知其必有失於失之之時思其元未嘗得則胸次了無喜戚豈不泰然矣乎

人於無事時常作病想一切名利之心自然掃

去

東垣論云主閉藏者腎也司疏泄者肝也二臟皆有相火而其系上屬於心心者君火也爲物所感則易動心動則相火亦動精自走失相火

翕然而起雖不交合亦皆流而踈淮矣所以聖賢教人收心養性又云心死神活

性相近習相遠是說人生無始以來習氣不是指人生以後習於善習於惡而言楞嚴經云陀那微細識習氣成暴流所謂無始劫來生死本

孟子言求放心邵子曰心貴能放李延平曰若欲盡此學須是盡放棄平日習氣貪着釋訓有放下着之語蓋能放下即收來也

唐李渤問歸宗曰芥子納須彌恐無是理答曰人言學士讀萬卷書是否渤曰然曰是心如椰大萬卷書從何處著王荊公曰巫醫之所知瞽史之所業載車必百輛彌以方寸攝即歸宗之意故曰放之彌六合卷之藏於密又曰促之在方寸運之一切處

南華經云無勞爾形無搖爾精乃可長生未聞有御女之術也誰生厲階至今爲梗故葛稚川以爲氷杯盛湯羽苞畜火陶隱君以爲抱玉赴

火李玉谿稱爲地獄程子以其害人而終亦自害其身也

研幾錄云學問全在精神精神不足未有能立者蓋精神者二五之萃人之本德之輿也二氏合下受養完固其學易明易成吾儒獨忽此欠講明也

伊川渡涪風浪大作舟人失色伊川正襟端坐神色泰然及岸有樵夫問曰公是達後如此是

舍後如此知此此可以言生死之際矣予嘗有語云若要臨時不犇狂須是平時有主張平時是達臨時是舍

經云生我者神殺我者心又云衆生迷時結性爲心悟時釋心爲性莊云賊莫大乎德有心而心有眼爲殺爲結爲賊心之害大矣

閔子聞鼓琴而知其有貪心者因見狸捕鼠也

蔡邕聞彈　而知其有殺心者因見蜋捕蟬也

意動於心而音形於手可不畏哉

楞嚴八還圓覺四歸二十五定輪二十五圓通

其理一也

二六時中不須臾離或坐或臥冥目冥心直入清徹妙音之境界靈響清徹聞和達聰凝聽精專息念俱任此性工也一陽動時不拘坐臥身心俱寂目視心心生意意採鉛但覺氣息在丹田中往來微達於身自然鉛汞相投名爲胎息

非虛極靜篤不能到此命工也迭用精進殊勝

第一 觀聲胎息 一二工互用

蜣螂轉丸丸中空處一點虛白乃是蜣螂精神會聚處但假糞丸爲之地耳虛白成形而蜣螂化去心死神活所謂脫胎也此是無中生有之玄機先天心法也若不達此機竅只去後天渣滓上求造化可謂愚矣黑中取白爲丹母

一點靈光在太虛只因念起結成軀若能放下

回光照伏舊淸虛一物無
父母未生前與母共相連晝夜母呼吸往來通
我亥十月在母胎能動不能言無中生有象虛
靈徹洞天剪下臍帶一滴落根源性命歸眞
土何處覓先天迷失再來路輪迴若無邊得遇
眞師訣指破玅中玄時時拴意馬刻刻鎖心猿
都來二十句通道又通禪 右青牛百字碑
儒者論學多在言詮知解上作活計安得不落

言詮解脫知見者而與之議道哉
受生之初命根立於腎間猶胎之始真息寄於臍下及其長也斧斤其根息者莫甚於色心宜首戒也佐惡莫雄於酒宜痛絕也百病莫長於怒宜潛消也數有乘除財無多畜也纔涉意料便屬妄想宜斷妄也心一係縛卽屬煩惱宜去煩也
或云一日十二時精神志意皆要有安頓處荅

曰一日十二時精神志意不要有安頓處不有安頓處方能坐忘乃是真安頓

金關玉鎖訣云假令魔君來時急須准備三千强兵訣曰三千號眞功强兵者爲其氣也有來無去千息數積其氣在丹田不散只教煖不教冷自結胎僊爲玅法也眞功圓滿永得安樂長生一切修行之人臨有難之日小心准備接命之訣

抱一函三訣先天一名空炁金胎是謂神此神屬陽

以法象言之謂之金又名銀鑄曩劫不壞之物乃自己本來面目是謂性此性屬陰以法象言之謂之金其色生于銀鑄之內返包其銀如性本因神而有神返藏于性也此兩物相須而生我之形云爲作止皆此物也寄種兩腎之間爲我之根本名曰藥祖丹基日用玅化之氣從此發生其炁從子時發生名曰陽火則我之根本隨炁而升如車載物車行則物隨往矣此發生之炁若有機關而拘入中宮則日益以壯不致衰疲若任其自

然則隨日用而耗竭以致老死也　詩曰靈臺
皎潔似氷壺只許元神裡面居若向此間留一
物平生便是不清虛　腎中根也神室帶也結
胎成果須要臍根相連呼至於根吸至於帶根帶
相連乃久視長生之道非呼吸爲眞要乃絕呼
吸爲眞要　詩曰閉定天厨只一呼兩條精氣
透蓬壺自然龍虎頻交垢付與男兒大丈夫
火者乃神凝氣任呼吸俱無六脉歸根一㸃

滿上髓海中神室下丹田上不透中不動下不漏如是日月停景璇璣不行晝夜如一純粹無襍以成眞陽之境還丹始結若固濟不密金氣走失丹之難造以此乃祕密之言凡坐之訣跏趺升身垂簾塞兌神凝息定下提上吸二氣交合熏蒸四大上十二重樓眞津滿口以氣送之意歸元宮旣任吸提微微開兌繼復如前以多爲度遇費力則止

日中拂榻閑窗坐夜後垂簾開眼眠

古德云幻身四大既滅真空四大常存經云清淨本然周遍法界還有知覺否曰視之不得見聽之不得聞妙哉三洞響寥寥何鈴鈴又曰既有音響鈴鈴豈得謂之真空也答咄哉木石何足言道哉詎識聖人之機也

耳鼻皆不能動眼口皆可開闔惟天人目不瞬而至人口無所食聖賢言不妄發蓋眼口能動

尤貴於無動善修身者尤當留意於眼口
華陽眞人曰子時肺之精華併在腎中號曰金
晶晶者金水未分肺腎之氣合而爲一當時用
法自尾閭穴下關搬至夾脊中關自中關搬至
玉京上關節次開關以後一撞三關直入泥丸
三關者海波對大骨節爲尾閭下關腰內兩腎
對夾脊爲中關一名雙關左右兩肩正中於胸
項下會處高骨節爲玉枕上關此爲上中下三

關也惟有玉枕難上須要舌抵上腭目上視閉息縮項詩曰 肘後

金晶次第服存身偃仰過三關學人能悟玄微

理返老還童自不難 坎卦陽生正當子時非

始非終艮卦腎氣交肝氣未交之前靜中披衣

握固正坐盤膝蹲下肚腹須臾升身前出胸而

微偃頭於後以閉夾脊雙關肘後微扇一二伸

腰自尾閭穴如火相似自腰而起擁至夾脊放

氣上關仍仰面腦後緊掩以閉上關慎勿開之

即覺氣極壯熱方漸次放氣入頂以補泥丸髓海　詩曰　三男三女俯仰圖關節次升蹲過關毋急　俯身則腎自相合而氣聚仰則腎離氣散透過尾閭以入於腦不可一日便到也須是節次升蹲故曰過關毋急者急則腎陽入頂令上纏目裝反成疾也能入泥丸自然不老

渡河吟云渡河人休輕過常常提起救命索雙眼觀着定盤針兩手把着行船柁任宅白浪黑

風吹篙工倚定柂竿坐莫要慌莫要慌待它浪靜水天平齊登彼岸人安樂

目觀耳聽鼻息口氣大小便俱從前降順也反觀內聽納息緘舌返精煉便俱從後升逆也人人皆順能逆者有幾易曰艮其背其義玄矣

煖息識三和合爲命神爲性神一去則三者俱無而四大六根爲無用之物矣

色聲香味之不任受想行識之皆空威音以前

法身也意必固我之皆無喜怒哀樂之未發太極以前本體也二教之旨豈異哉

儒教視思明聽思聰色思溫等順也玄教舍眼光抑鼻息緘舌意等逆也釋教不住色聲相等併逆順而俱忘之

老子曰雖智大迷是謂要妙司馬子微曰慧而不用實智若愚人之根性太利知見太多聰明太露不能收斂翕聚返朴還淳也蓋精神愈泄

機械愈深是非愈明純白愈傷而去道愈遠孔子曰吾有知乎哉顏子之愚曾子之魯乃孔子家法

列子云廢心而用形莊子云賊莫大乎德有心而心有眼關尹子云萬物之來對之以性而不對之以心及觀正心洗心盡心之說則心之去性遠矣淵明詩形迹憑化往靈府長獨閒

讀書貴有眼如道悳經則有無二字是眼楞嚴

經則心目二字是眼心經則觀照二字是眼之類

無瑕師答伯牛師捧喝偈云亦狂亦非狂眞人超天外執杖打空虛枉費辱四大

羅之得鳥止於一目然須以衆目而後成羅人之踐地止於容足然恃其不躡而後能踐故念念相續薰修陶鍊加其定力乃至最後一念之悟豁然得其本心經云理則頓悟乘悟併銷事

非頻除困次第盡

天地定位而易行乎其中者天地者吾身之天地也易行者吾身之易行也乾坤毀則無以見易是形滅而神無所附也易不可見乾坤或幾乎息是神去而形亦滅也易者其吾身之生理乎其天地之根乎易者呼吸也真息也非口鼻之呼吸也故日出日入月呼吸存皆在心內運天經

嘗見觀梅斷影術者曰但有所見即便道纔入
思惟便不靈斯言雖小可以諭道况正法而可
以思慮求耶經云不可思議功德機語云擬之
即差

靈空爲體事物爲用目睛不瞬邪不能動此持
正念之法也不如此難得正定

成弘以前學士大夫不講性命而士風民俗阜
然淳古嘉隆以後性命之說大行而人心風俗

遠不逮之四恩孔孟老莊生於周末四祖七真
出於魏元抑聖賢之出世固將以救世也耶
輔談云欲知時辰陰陽常別以鼻上中氣陽時
在左陰時在右亥子之交兩鼻俱通丹家所謂
玉洞雙開也三極筌蹄云刻漏以身推測神定
氣和則內外符合神昏氣躁則時晷差互如子
時左通丑時右通十時亦然亥子中間寅卯中
間巳午中間申酉中間陰陽俱通乃甲庚丙壬

之要也
修持之士隨天罡所指之方而居之正月建寅
二月建卯三月建辰隨月順行數至當直之月
就於月上加戌數至當直之時就於時上數貪
巨祿文廉武破值破即天罡所在之方身在對
宮乃吉也所謂罡星指丑其身在未所指者吉
所在者凶凡一切行事鬼神莫測如五月午時
數至寅上即午時天罡在申寅爲鬼戶謂之罡塞鬼戶之類訣

曰每月常在戌逢時數七星又曰罡輪掌上知
所建所指之方發運胸中明日吉日凶之向令
方士罡法所傳多訛矣　内天罡　每日寅罡
在肺經卯時流入大腸辰胃巳脾午心上未
卯却入小腸行戌在胞絡三焦亥申屬膀胱酉
腎精子膽丑肝循環轉晝夜周流十二榮
巳午二時絕思慮收心腎則龍虎自交此靈寶
畢法正傳

世人迷惑者多開悟者少我能勸道臨機有悟
隻字皆師故云一句染神萬刦不朽
艸木子云形之所以生也必資於精氣血精之
榮以鬚氣之榮以眉血之榮以髮形之所以立
也必資於筋骨肉骨之餘也齒筋之餘也爪肉
之餘也耳
邵子形統於首神統於目氣通於腎
動物本諸天所以頭順天而呼吸以氣植物本

諸地所以根順地而升降以津故動物取氣於天而乘載以地植物取津於地而生養以天素問曰出入廢則神機化滅升降廢則氣立孤危無不出入無不升降器有小大數有遠近蓋謂此也

素問又曰根於內者命曰神機神去則機息根於外者命曰氣立氣止則化滅故植物去皮則死氣在外也動物傷內則死神在中也

楞嚴經以胎卵濕化推萬物之生生又以有無色想推萬類之情識蓋有色是有牝牡之屬鳩鴿是也無色是無雌雄之屬螺蚌是也有想是爲蠶爲蛾時也無想是爲蛹爲蟻時也非有色想非無色想此物又極微極細其情識在於恍惚渺茫之間如人身之積虫似卵白似血片似動非動似生非生之屬是也佛氏論說生類可謂儘深極微矣鬼神亦在非有非無之內

不聞聞聞不聞聞聞不聞不聞不聞聞從真起應聞不聞攝應歸真聞聞感而遂通不聞不聞湛然常寂以上二段可作楞嚴補註

艸木一荄之細一核之微其色香葩葉相傳而生也經千年而不變其根幹有生死其神之傳也未嘗死也善乎莊生曰火傳也不知其盡也

世間小虫如一絲半粟之細以至目不可辨者其手足頭目動靜食息避就噓吸無不具足此

可以見天命之流行無一之或遺無微之不入形有大小而性無大小

人肖天地養生之理取法天地焉蓋南北之極所以定子午之位曆家因二極而立赤道所以定卯酉之位北極爪之蒂也南極爪之攢花處也赤道爪之腰圍也正當天之凋處指南針所以通二極之氣也

風雨雲霧雷天之用也噓噴吹呵呼人之用也

天人一理也但有小大之差耳

牛雖有耳而聽以鼻龜雖有鼻而息以耳凡言龜息者當以耳言也水虫不顯土虫不息

人有三等有迷中迷人有迷中悟人有悟中迷人

知者心之神明寂而常覺照而常定非不動不靜也先文肅公云成化以前良知二字在異教正德以後良知之說歸我宗

孔門傳道以仁大學言道以善中庸原道以性

誠者理之實元者善之長一者數之始中者物之心極者理之至皆聖賢論道之極則也

佛氏謂一切衆生種種幻化皆生圓覺妙心譬如從空而有幻華幻華雖滅空性不壞此東坡言性之本旨也

物之有形有聲者人畜也有聲無形者雷霆也有形無聲者木石也無形無聲體物而不可遺者學者所當思也程子曰鬼神於若有若無之

間斷遣得去則知之矣邵子曰鬼者人之影也

儒佛言性之旨譬之明珠均爲蚌產也儒謂珠由内出生於蚌胎佛謂珠由外入寄在蚌胎南海中秋有月則蚌胎生珠無則否也

莊子哀莫大於心死而形死次之誦之令人有生意

五龍蟄法不拘日間夜靜或一陽來復之時叩齒三十六遍逐一喚集身中諸神然後鬆衣寬

帶而側臥之訣在閉兌目半垂舌抵上腭並膝收一足十指如鉤陰陽歸竅是外日月交光也然後一手掐子訣指生門一手握劍訣曲肱而枕之以眼對鼻鼻對生門開天門閉地戶心目內觀坎離會合是內日月交精也如鹿之運督鶴之養胎龜之喘息夜在虛靜吾心勿爲一毫念慮所擾綿綿呼吸默默行持靈明中常以眞意宰之以至於櫨靜篤

修行之士不執於打坐經行敵魔戰睡不泥于閑關展竅苦巳勞形祇是曲肱而枕玅在眞息存于至中一切妄念起即照除寂定此心常靈常明心依於息息依於心不曰睡不曰不睡睡與不睡常要惺惺至於虛極靜篤之際亥末子初之間玅藥生時俾壬督之脉不運而自轉臟腑之神不召而自集關竅之氣不引而自通坎離之精不感而自合變昏睡之魔而為至神返

呼吸之氣而為真息到此地位自然神凝氣穴結成真胎身外有身隱顯莫測

以氣攝精謂之藥以心煉念謂之火採藥元容易烹煎亦不離心頭無一事真火透三關

鴻濛開竅謂之橐真息從求謂之籥呼則以為橐吸則以為籥陰陽升降機口鼻皆是錯

人有數等上之當了達生死證無上菩提如達摩盧能次之當飛神玉京後天地老如赤松羨

門次之當一丘一壑栖神養和以終其天年如司馬子微下之當垂空言以自見齒於不朽如左丘明太史公最下與世浮沉而取榮名蚑睫蝸角以爲國土朝霞秋露以爲事業生無一日之懽死無百年之譽

一氣萬物之母也一靈天地之始也

邊鎬爲謝靈運後身故小字康樂范純夫爲鄧禹後身故名祖禹張平子後身爲蔡伯喈鄒陽

後身爲蘇東坡故錢濟明祭東坡文云降鄒陽於十三世天豈偶然繼孟軻於五百年吾無間也之句出自元祐初劉貢甫夢如黃帝時爲火師周朝爲柱下史同一老聃也

萬幾諸文字即與藏經同安在不淨處輒作厠中穴王文正公父見破舊文集必皆整緝片言隻字不敢妄棄一夕夢孔子曰汝敬吾言遺曾子爲汝子因名曾

楊慈湖天子言性與天道論聞之固所以不聞不聞乃所以眞聞又云可以知則可以聞不可以知則不可以聞又云鑑之虛明本無一物塵或汨之則鑑非眞鑑性天之眞本無一物又有聞焉更加一物矣此即曹溪本來無一物之意

又云夫子一身皆性與天道何待於言

明道曰吾觀釋氏事事是何句合只是不同胡文定以語其子五峰問曰旣云是且合又云不

同何也曰於此有見吾嘗許汝永嘉薛玉成曰周子二程張橫渠楊薛游胡晦菴南軒學道之初皆出入老釋百氏然後有所覺也

寶顏堂訂正脉望卷之五

丹華洞王西蜀趙台鼎長玄著
華亭陳繼儒仲醇
繡水沈元昌鴻生　校

釋氏以世界爲空華以有爲生死爲幻泡則躁心競心鄙吝之心雖未盡去亦可暫消柳子曰退之病吾與浮屠遊予與之遊者非能通其言也凡爲其道者不愛官不爭能樂山水而嗜安

開吾病世之逐逐然惟印組是務以相軋也則捨是其奚從

晁無咎曰好名好利均爲失德好名者猶有所畏好利者無所不爲薛季宣曰好名特爲學問之累人主誠得人人好名畏義何向不濟

慕容皝曰苟不逼人於險當人危極之時甚擠縱之勢在我此寬一分則彼受一分之惠若犹之不恕控之不已鳥窮則攫獸窮則搏反噬

禍將不可救

康節病伊川訪之先生舉兩手示之曰眼前路徑放寛若窄則自無着身處如何使人行先生垂沒外面人言皆聽得伊川曰此只是心無念慮不昏耳釋氏知死生只一箇不動心獨理明自見之

洞賓語沈東老死知所性則神知所往此古人第一最上極則處公所鍾愛者子也治命將勿

見之謹勿輿懷恐失其性

楊吉諫議愛韓非一語土木偶人耳鼻欲大口目欲小蓋耳鼻先小則可大口目先小則可大若耳鼻先小口目先大人或非之則不可爲矣諫議以爲凡百欲留後着不爲一切之政耳

玄牝者是命家第一節工夫莊云眞人之息以踵契云眞人潛深淵浮游守規中陳虛白云當於眞息中求之即神氣交結之際陰陽往來之

術若非見性玄牝雖立不能久也大修行人學
緣不染廓然大空至神氣凝結處即玄牝立也
其中造化玅不可言豈以後天積聚作爲處爲
玄牝哉

八卦中六卦主動惟坤艮地山屹然安靜學道
之人艮與謙卦爲第一義

持守正念之法如執玉如捧盈如收蜂戰戰兢
兢輕移緩步惟恐失墜故文子曰既得已之必

堅守之必長久之

睡覺眼猶昏無思 心正住前後際斷處一念不

生時此是定境

顔濱論語解 必有光心必有思聖人無思非

無思也外無物内無我物我既盡心全而不亂

物至而知可否可者作不可者止因其自然而

吾未嘗思未嘗爲所謂無思無爲也如使顔然

不動與木石爲偶則亦何以通天下之故哉袁

和叔曰非木非石無思無爲禪家去昏散病絕斷常坑壍昏與斷則如木如石矣散與常則妄思妄爲矣

内絡己性當如紀渻之養鷄外順物性當如顏闔之養虎

洪容齋乾坤之下六卦皆有坎乃聖人防患備險之意予謂屯蒙未出險者也訟師方履險者也戒之宜矣若夫需者安樂之象比者親附之

象乃亦有險焉蓋斧斤鴆毒多在於衽席杯觴之間詡詡笑語未必非關弓下石者也於此二卦尤加謹焉

退藏蝶交則粉退蜂交則黃退故詞云蝶粉蜂黃漸退了司空圖詩云昨日流鶯今日蟬起來又是夕陽天六龍飛轡長相窘更忍乘危自着鞭楊誠齋戲色者云閻羅未曾相喚了乃自求押到何也

物之有成必有壞譬如人之有生必有死國之有興必有亡也雖知其然而君子之養身也凡可以久生而緩死者無不用其治國也凡可以存存而救亡者無不爲至於不可奈何而後安之此謂知命

陶淵明神釋形散詩曰大鈞無私力萬物自森著人爲三才中豈不以我故我神自謂也人與天地並立而爲三才以此心之神也豈塊然血

肉哉未云縱須大化中不喜亦不懼應盡便須盡無復獨多慮乃是不以死生禍福動其心泰然委順養神之道也

初習名止成就日定但名爲湛

游誠之常言易有太極而周子加以無極何也試即吾心論之方其寂然無思萬善未發是無極也雖云未發而此心昭然靈源不昧是太極也聞者服其簡明

許由不受堯之天下逃之遊旅人疑其竊皮冠伯夷叔齊適周周使叔旦往見之月加富二等就官一列血牲而盟之二子相視而笑此雖寓言然人之識見高遠奚啻九牛一毛昔張忠定在蜀有術士上謁善煅公即市汞百兩俾煅一火而成公命工作一香爐充大慈寺公用以酒榼遺術者而謝絕之

居市朝軒冕時要山林蓑笠之念常在乃爲勝

耳陶淵明赴參軍詩望雲慚高鳥臨水愧遊魚眞想初在心誰爲形迹拘王荆公拜相詩霜松雪竹鍾山寺投老歸歟寄此生山谷云珮玉而心若槁木立朝而意在東山亦此意

歐陽公聞一僧曰古之高僧有去來翛然者何今世之鮮也僧曰古人念念在定慧臨終安得而亂今人念念在散亂臨終安得而定劉子澄

朱文公高弟病革周益公曰子澄澄其慮閉目

微視云無慮何澄言訖而逝以予觀之知無慮何澄已展轉生慮矣雖然病革能然亦豈易

伊川見學者靜坐便嘆息善學予謂有外若靜而中未免膠擾者正所謂坐馳也嘗聞南岳有住山僧每夜必秉燭造檀林僧坐者數百人或拈竹箄痛打之或袖中出餅果置其前蓋有以窺其中之靜不靜而爲是勸懲也

書云思曰睿睿作聖揚子云神心恍惚經緯萬

方覔叢子云心[illegible][illegible]神是謂聖管子云思之思之又重思之鬼神將與通之精誠之至也邵子云天向一中分造化人從心上起經綸易言何思何慮何也蓋始於思終於無思非不思也不待思也此不識不知而順帝則從心所欲而不踰矩庖丁之解牛輪扁之斵輪痀瘻之承蜩豈更待於思耶

莊子養生主前可以盡年未火傳也不知其盡

也二盡字相應可見形有盡而神無盡死生之理如是有心於延年而貪生者非也以爲死則氣散而盡者亦非也張子曰聚亦吾體散亦吾體知死之不可亡者可以言性

白樂天蘇東坡善談名理而不斷酒色于竟不知其何說也

天台賦云悟遣有之不盡覺涉無之有間泯色空以合一忽即[illegible][illegible]得玄釋二名之同出消一

無於三幡悠語樂以終日等寂默於不言渾萬象以冥觀凡同體於自然豈徒文人之詞哉善解牛者目無全牛而遊刃於間善養生者目無全形而遊心於初牧馬者去其害牧羊者鞭其後

老子冲氣以爲和莊子純氣之守孟子善養浩然之氣其道一也孟子又言夜氣則直指氣之生機乃和之守之養之之端更簡切矣

人之氣聚則生散則死盛則壯儆則衰通則暢壅則癰和則平戾則病故口氣是添年藥意行則氣行意止則氣止故曰心爲使氣神心即意也然意之使氣莫非元神主之故曰要知行氣主行氣即使氣也譬之於燈氣則油也意則炷也神則火也譬之於弩氣猶箭也意猶機也神猶手也譬之於國氣猶卒也意即將也神即君也故曰試看當場提傀儡抽提原是裡頭人

一日無常到方知夢裡人萬般將不去惟有業隨身

老子吾遊心於物之初後世道書因氣託初金來歸性初生身受氣初之說皆本於此陶淵明云眞想初在心誰爲形迹拘初之義玄矣哉

忍是定力意有事忍有氣忍在禪中則有法忍安任是道名之爲忍

腹中有寶休求道心內無思莫問禪　虛心　實腹

莊休七日而混沌死七聖皆迷無所問途指耳目鼻口也亦指上篇文字也

道引宴息夘慎起居之訓清淨恬愉內銷冰炭之結屏棄單豹張毅之傷亦可以盡年之道

予少季遊黌舍諸老儒劇談某也解省某也魁南宮某也及第籍籍賞嘆云吾儒事業盡於此矣予哂其陋因舉鄒汝愚詩云龍泉山下小書生偶竊三巴第一名世上許多難了事鄉人何

用大相驚衆皆黙然觀汝愚立朝氣節果符其言第世外事亦有許多難了者非知勇果敢之列未審鄒君知否

禪家有白骨觀謂靜坐澄慮存想自身血肉朽壞惟存白骨與吾相離自一尺以至尋丈要見形神元不相屬則自然超脫莊子云嗟乎夫造物者將以予爲此拘拘也故曰移心移神安任妙境稍心聖境皆是形神超脫之意葉水心云

見性命眞處如水中鹽味非有非無旨哉

龜配危星五行水應人左腎生根始虵配虛心水中火應人右腎能關鎖故玄帝有龜蛇蟠結之象

服食大丹聚三元之秀氣攝萬有之英靈藥物搏日月精華火候合四時寒暑逆旋造化煉成金液乃先天至陽之精無質生質名曰還丹次第大畧先取白金次攢五行三反黃金四分清

濁清者安爐立鼎運行水火胎完丹就服之成
僊夫白金者乃黑鉛中之精而飛揚難制鉛中
五彩光華皆白金之顯露但不能使之住世耳
秘在聖石先有真傳然後設混元之鼎聖灰之
池騰倒精英火候合陰陽周天之數開爐准卦
彖爻符之規鉛中黃氣上升黑水下注中間皎
然獨露獻彩呈祥自然住世不變謂之住世鉛
精又名白金坤母大丹之基始立基址既立氣

化未全又有攢簇五行之法鉛中具有五色之物曰震火曰兌金曰眞火曰眞水皆有法度以收攝之名曰四象然後各依次第與坤母相交會於中宮則五行之氣歸乎一矣五行歸一之後方反黃金而分淸濁葢鉛中本有陰陽二氣即眞鉛眞汞也白金煉就一氣成眞然後牝牡相呼雌雄互伏則姹女不飛騰而乾坤合體故用四九之鉛運九池之火其中現出三元花候

種種祥光次第有訣進退有時文武火足氣得
半斤神異玄靈難窮玆象乾坤二八合體一斤
鼎器既成凡鉛不用然後照分清濁無質生靈
黃芽出世取清虛之氣以為金丹之根清濁既
分之後方議安爐立鼎運行火候而成金丹故
曰非金非石亦金亦石又曰朱砂父水銀母先
天水玄元火石函記聖石指玄篇云任世鉛精
五行至七十二石之父母煉士英靈採得來傾

下先須去陰土鉛砂摶成如土塊六一固濟相護發用火煆煉一晝夜火滅烟消土化灰騰鉛倒製入灰池火發鉛鎔化神水神水元因出白金先取白金爲鼎器白金元是水銀胎返本還源水銀製水銀便是長生藥不是凡間水銀作朱雀炎空飛下來摧折羽毛頭與角水銀緣此不能飛鍊作金丹爲大藥此一段乃先取白金之說也聊述大略以俟智者

一切導引以閉息爲主一切修養以斷欲爲主息不閉則氣不聚雖導引而何益欲不斷則精不住雖修養而無功聖人復起不易吾言矣

心者世間及出世間萬法總相其別有五一肉團心狀如蕉蕾生色身中係無情攝二緣慮心狀如野燒忽生忽滅係妄想攝三集起心狀如艸子埋伏識田係習氣攝四賴耶心狀如良田納種無厭係無明攝五眞如心狀同虛空廓彼

法界係叙照攝
列子純是禪語魯叔孫氏曰孔丘能廢心而用形陳大夫曰吾國有亢倉子能以耳視而目聽魯侯問之亢倉子曰我能視聽不用耳目非能易耳目之用又云我體合於心心合於氣氣合於神神合於無其介然之有唯然之音雖遠在八荒之外近在眉睫之間來干我者我必知之
口義云釋氏以音爲觀音果大慧語錄普說有

入定觀音讚自註曰世間種種音聲相衆以耳聽非目觀惟此大士眼能觀如何見得瞑目諦觀爲佛事至這裏便轉了於眼境界無所取眼界既取不得即眼界寂滅耳等亦然耳鼻舌身意亦然善哉心洞十方空六根互顯如是義觀音以眼聞普賢以心聞即是互顯眼處作耳處佛事耳處作鼻處佛事以至意界中作無量無邊佛事恁麼受用自任了依舊眼觀耳聽以至鼻舌身意一一依本分故云眼色耳聲鼻嗅香身觸意思無差別所謂是法住法位世間相常住是也當以此觀如是觀取此爲實成妄想

到這裏又轉了若離妄想取實法展轉迷惑失本心本心既失隨顛倒不見大士妙色身云何顛倒眼隨色轉耳隨聲轉見諸衆生顛倒迷已逐物故不見妙身無眼耳鼻舌身意眼耳非既無其體互顯之義依何而立互顯之義亦寂滅亦無大士妙色身亦無種種音聲相佛子能作如是觀永離世間生死苦

列子云太易者未見氣也太初者氣之始也太始者形之始也太素者質之始也形質具而未

相離故曰渾淪視之不見聽之不聞循之不得故曰易也易無形埒易變而爲一一變而爲七七變而爲九乃復變爲一一者形變之始也莊子云有始也者有未始有始也者有未始有夫未始也者又云氣雜於芒芴之間而有形又云日鑿一竅七日而渾沌死混沌即混淪也二書如此類皆發明生人大端非可草草看過往世至生神章云一過徹天胞原宜通二過徹地胎結

臍根三過神化魂門煉僊四過天王降傑魄尸
閉關五過五帝朝真臟腑清凉六過魔王伏諸
胃舘生津七過星宿朗明七竅朋聰八過幽祖
顯光三部八景整具形神九過諸天降臨三萬
七千關節根源本始一時生神章句之學解莊
列者膚淺可笑未明七九之義
列子云精神入其門骨骸返其根我尚何存即
圓覺經云四大各歸今我妄身當在何處唐傳

爽謂佛乃纖夫幻兒剽竊莊列以文飾之此殆
不然自古以來天地間自有一種議論如此如
原壞即此類人佛生西方豈應於此方剽竊哉
未雨而雷雨必不成未行而言行必不成古人
所以恥躬之不逮也修行切忌妄語
遇一禪僧叩其行持曰無它術但開天門出少入多
名曰息養閉地戶咬定牙關名曰合光留人門垂簾不睹名曰睹存堅鬼
路聽無絃曲名曰返聞故契云呼吸相含育佇息為夫婦

又云耳目口三寶閉固勿發揚（陰符經又名爲三要）又云閉塞其兌築固靈株三光陸沉溫養子珠此眞實工夫也天門常開出少入多地戶常閉切忌吹呵故云禪那不開口闍羅難下手禪那不說話闍羅也驚怕又云白玉池中留舍利紅蓮樹上放毫光昔博州鼓樓每三更即有一鬼撾鼓不能擊直更兵患之徃問戚禪師師曰何不捉住兵曰鬼何可捉師曰但禁氣勿言即可捉也

如言果捉之黃庭經云口爲天關精神機故嘗
謂之說曰防意如城防口如瓶戒吹補氣戒怒

養神

德山云毫氂係念三途業因瞥爾用情萬刼羈
鎖但念念在法爲界尚爾況念慾不休者乎故
念慾不休最令人自縛永刼不得解脫

唇之上何以曰人中若以爲人身之中則當在
臍腹間蓋自此而上目耳鼻皆雙竅自此而下

口及二便皆卑寂上三畫陰下三畫陽合成泰卦也坤外上六寂乾內下三寂共九寂

任惠晚年康强或問其術曰讀文選有悟耳石韞玉以山輝川澄珠而淵媚是也杭州李覺年已百歲而色同嬰兒常曰予術至簡至易但絶欲早耳

世間萬事轉眼即空我之此心終亦變滅所不滅者一精明耳與其於變滅處區區徒自勞苦

孰若於不變處略作工夫耶

按經所說一切世間生死相續臨命終時未捨煖觸以前一生善惡俱時頓見大抵即吾平日心地境界地藏界珠即我之心珠閻羅業鑑即吾之心鑑且今一作不善易常不從來於胸中乎故趙普一聞佛末火字之言自知必是秦王廷美王郚一聞刀十八打得過賢心下否之語至發背而卒也

楊大年臨卒戒家人云吾頂赤趺坐汝輩勿哭驚吾旣而果然家人驚視則復寤而寢遂卒釋教頂赤生天腹赤生人足赤沉滯

魏將軍七十餘披甲上殿不減少年問其故云四十五時已絶男女之欲周和尚廬陵人九十餘能行遠路鬚髮不白言無它術壯年能節欲耳且云人精液廣能生人若保守存留豈不能資生太倉畫士張翬九十餘耳聰目明尚能作

畫亦曰平生惟欲心淡欲事節或者賴此無它術也

濟寧王士能者生元至正甲辰入成化癸卯已一百二十歲居城東僻巷與客言多靜坐寡欲之說問以元末國初事曰一身之外非所知也楊南峰訪之叩其所以致壽曰無它術也但平生不茹葷不娶妻不識數不爭氣耳人不衣食君臣道息人不婚宦情欲失半

回回俗善保養者無它法惟護外腎使不着寒見南人着夏布裙甚以爲非恐凉傷外腎也又云夜臥當以手握之令暖謂此乃生人性命之本根不可不保護也

司成陳公敬宗過李豐城侯家姬作樂談笑竟日未嘗一目之常以拇指中指自持翌日視之指痕猶在蓋恐失色於人也其檢身之功如此故稱師道之重以公爲首先君訓子醉後指痕

僵本此
李若谷教一門人云清勤和緩門人曰清廉勤瘁和同則聞命矣緩安可爲也李公云天下甚事不自忙裏壞的
書云降衷於民思云天命謂性曰降曰命皆自上而下之義緣人有召命之命在此則業引識牽而受命之命始來業以生業而輪廻不息矣若陰盡者則諸類不召如泡還海如水還水而

十方世界及與身心如淨琉璃內外明徹所謂圓覺大智朗然獨存斯爲盡性至命三教之理豈有二哉

腦爲上田元神所居之宮人能握元神棲于本宮則眞氣自昇眞息自定所謂一竅開而百竅齊開大關通而百關盡通也靜中吟云我修昆侖得眞訣每日修之無斷絕一朝功滿人不知四面皆成夜光闕蒸修持日久功夫贍足非一

朝一夕之故也

陰符經曰心生於物死於物機在目蔡季通註云心因物而見是生於物也逐物而喪是死於物也人之接於物者其竅有九要有三而目又要中之要三要耳目口是也老子曰不見可欲使心不亂孔子答問仁以視爲首西方論六根六識必先曰眼曰色均是意也

心者人之神明出入莫知其鄉自非心法之有

要何以制其心之神明出入哉孔子曰非禮勿視朱註云禮主於敬孟曰不下帶而道存焉朱註云視不下帶而至理存焉大學引書顧諟天之明命朱註云常目在之橫渠曰下其視則心柔柔其心則敬此皆言心法之要必先以視爲持敬之地

存養之工曰敬曰主一曰常惺惺其要在目孔子非禮勿視居聽言動之首則視爲要大學明

明德引書顧諟明命則顧爲要程氏云非禮而
視開目便錯視箴云操之有要視爲之則制之
於外以安其內朱子云明命天所以與我而我
所以爲德常目在之則無時不明又云若知所
以自明眞見其參前倚衡成性存存而道義出目
其學之要乎要之要何在在下其視若孟子謂
君子之言不下帶而道存焉若叔向謂視不過
結襘之中以道容貌單子視不登帶無守氣矣

若橫渠謂託視之高下試己敬傲視下則心柔
柔則敬孟說微向說露張說明三子之用工要
之要矣盎胸中正不正當於眸子瞭眊曲禮
論視上于面則傲下于帶則憂試于靜室躬視
之坐欲身直容欲頭直瞬欲莊睨欲平一視收
斂萬善輳集于戒謹恐懼謹獨之際察之于喜
怒哀樂未發之前體之于旦氣夜氣之存者養
之朱氏云求放心須目在常提省莫令昏昧久

之有証驗豈欺吾哉故二氏以觀門爲最

眞西山云玩孟子牛山木章則知旦也晝也夜也固當循環用工要須以夜爲本葢一日之夜乃一年之冬造化權輿全在於此凡艸木歸根百虫蟄伏陽氣潛藏故能養其全力至春發生人之于夜亦猶此也夜必氣澄寂然後平旦氣清明平旦清明則晝之應事不差晝之應事不差則夜氣必愈澄寂二時循環用工不外敬之一

字

或問孔子人或遷家而忘其妻者有諸孔子云又有甚焉桀紂則忘其身若以道眼觀之今之人自蚤離寢至夜就寢無非塵勞未嘗暫省其身是皆忘其身矣

玉樞云道者以誠而入以默而守以柔而用老子云虛其心實其腹弱其志强其骨尚書云惟學遜志務時敏夫曰柔曰弱曰遜其義深矣

心經照見五蘊空楞嚴五蘊盡夫五蘊空盡則能出神而道可成矣圓覺經如器中鍠聲出於外即楞嚴經受陰盡者心離其形反觀其面去住自由無復留碍也

正念晝不斷夜關陽不生妄想悉銷落凝然正定臻嘗爾心華發師云是悟門一悟以後事自然道果成

鍊丹四轉以陽養陰令魄與魂相載其法鼻爲

天竅通肺肺主魄湛然不動絕去來之息謂之
閉關自然華池水滿下沃心絡心火下降腎水
上升丁壬配合以固內丹若不閉關則魄散蕩
陰夢出入魂不能制任其用事終入鬼羣矣
絕慾則腎不漏精靜默則心不失神定息則肺
能安魄簡視則肝能育魂凝思則脾能安意黃
中通理保合太和精神魂魄意聚而爲一是謂
攢簇五行其炁上朝泥丸是謂朝真然後青帝

護魂白帝侍魄赤帝養氣黑帝通血黃帝中主萬神敢越

胃與脾爲表裏財水穀以養五臟難經謂五臟之氣皆會於胃且津之潤燥係於思一爲六慾所誘思不得其正則見食爲涎逢哀爲淚媿生汗怒涌血往而不返內失滋養精炁與神從而散泄但餘枯骸是爲死之徒若六魔伏諸思得其正有主於內則津生胃脘灌溉四肢流潤丹

與精氣與神因之凝合生之徒也
日用之謂功日新之謂德天僊一千三百善日
行一善只在四年地僊三百善行之只在一年
但人多中道而廢其說在紫虛元君之守南
岳夫人之禮樹也
人之死魂得之於天體魄得之於地無形無象
自空中來從無至有住胎中十月其實九月每
一月得一天之氣以生神九月死滿神具出胎

成人善養生者由無而有不善養生者以有還無人當血氣方剛以所得神炁付之情慾血氣既衰以所有魂魄復歸天地身爲枯木矣惟修眞之士知精神魂魄皆天暫假於我實愛凝鍊久假不歸皆爲我有

雌一雄一即心液腎氣爲嬰兒姹女也火上水下何以能交若能存守中黄端凝靈府即心內也想不出外想不入則水火陰陽自然交合陰陽

既交五行顛倒靈芽自生胞元結就爲先天至
精生生化化之基
眞人結胎神居紫戶根係命門綿綿若存無少
間斷謂之胎息
人受先天之炁而生有生之後一點元靈復歸
兩腎中間即帝眞也
翊聖眞君云今日明日可惜可惜大限到來有
何功力使不得口頭言用不得紙上墨十方諸

聖點頭將此是學人真箇得
無色界上種民天也人之本性湛然虛明譬如
太虛不容一物妄想諸愛如空中華生死輪廻
如結空果人能返本還元一念不生萬縁頓息
乃生此天始爲不壞修眞之士始於克念至於
無念諸陰消盡眞性圓明決超三界即不壞眞
空無上法身也今若據楞嚴經所言則無色界
猶爲不了義

易乾為天玄坤為地牝類此天地之玄牝人身一乾坤命腎左右分陰陽此人之玄牝命腎之間其玄牝之門與其天地之根與今考玄牝有二說上玄下牝者以黃庭言也左玄右牝者以元海言也又有以心中左右二竅言之者謂左則子開右則午開下通氣海上入泥丸

元炁生於壬應於子先自膀胱而下動於癸而精炁亦動於丑二炁俱下沉大作於寅艮之時

竅則元氣自回而精氣不能全歸於命門矣寅時不動則能固養生源邵子曰何者謂之機天根理極微今年初盡處明日起頭時此際易得意其間難下詞俞玉吾曰以時易日夜半坤復之交靜已極而未至於動陽將復而未離於陰於此合天地之機識結丹之處知下手之訣則恍惚之中尋有象冥杳之內結真精朗然子曰勸吞津液過于口長記存神意五更莫失常規

頻導引更須仔細還元精由此觀之則亥末子初丑末寅初俱當惺惺用功時也

寶顏堂訂正脉望卷之五終